

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

WHO telah menyatakan bahwa COVID-19 atau SARS-CoV-2 sebagai pandemi global terhitung sejak Maret 2020. Mengikuti kebijakan *physical distancing* untuk mencegah penyebaran COVID-19 yang diterapkan di Indonesia, kegiatan akademis pun dialihkan dari metode tatap muka ke metode daring. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Surat Edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan bahwa pembelajaran dilakukan secara daring.

Perubahan ini mengakibatkan mahasiswa harus beradaptasi terhadap sistem baru yang memiliki beberapa tantangan dalam pelaksanaannya. Diantaranya yaitu, jaringan internet dan jumlah kuota internet yang dimiliki diharuskan stabil dan cukup, penyampaian materi perkuliahan tidak sejelas perkuliahan tatap muka, serta jadwal akademik yang mundur atau tertunda. Selain masalah yang berhubungan langsung dengan proses perkuliahan, terdapat juga stresor dari kehidupan sehari-hari mahasiswa itu sendiri. (Fauziyyah, et al., 2021)

Dampak dari perubahan-perubahan yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi COVID-19 berisiko mengakibatkan munculnya masalah kesehatan mental yang mana mahasiswa juga kesulitan dalam meregulasikan emosinya dengan baik. Masalah kesehatan mental yang meningkat di masa pandemi ini adalah stres, kecemasan, bahkan depresi. Bagi mahasiswa, pandemi ini mengakibatkan stres dan kecemasan yang berkaitan dengan perubahan proses perkuliahan dan kehidupan sehari-hari.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara daring melalui website PDSKJI. Hasil swaperiksa yang dilakukan oleh 4.010 responden (71% perempuan dan 29% laki-laki) selama lima bulan (April-Agustus 2020) menunjukkan sebanyak 64,8% responden mengalami masalah psikologis dengan proporsi 64,8% mengalami cemas, 61,5% mengalami depresi, dan 74,8% mengalami trauma. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan diatas 60 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah et al., (2021) menyimpulkan bahwa pandemi COVID-19 beserta dampak-dampak yang menyertainya telah menjadi sebuah beban yang menimbulkan stres dan kecemasan bagi mahasiswa. Angka stres pada mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 55,1%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 66,3%. Angka kecemasan mahasiswa di Indonesia selama perkuliahan jarak jauh rata-rata sebesar 40%, sedangkan pada mahasiswa di luar Indonesia sebesar 57,2%.

Menurut Thompson (dalam Gross 2007) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang terus bekerja sepanjang waktu. Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi ini lebih pada pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap atau perilakunya. Menurut Gross dan John (2002), individu yang mampu meregulasikan emosinya dengan baik dapat mengendalikan dirinya ketika berada dalam keadaan emosi yang buruk.

Menurut Prawirohardjo (2006), dismenorea adalah rasa nyeri saat menstruasi pada wanita yang merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit yang diakibatkan oleh hiperkontraktibilitas uterus yang disebabkan oleh hormon prostaglandin. Prostaglandin hanya dapat menimbulkan rasa nyeri bila mana kadar progesteron dalam darah rendah. Rasa sakit dismenorea bisa bermacam-macam mulai dari rasa sakit yang tajam, tumpul, berdenyut, mual, terbakar atau menusuk (Verawaty dan Rahayu, 2012).

Penyebab terjadinya dismenorea dikelompokkan menjadi gangguan primer dan gangguan sekunder. Dismenorea akibat gangguan sekunder biasanya terjadi pada wanita yang lebih tua yang sebelumnya tidak mengalami nyeri. Sedangkan dismenorea yang disebabkan gangguan primer sering terjadi karena peningkatan sekresi hormon prostaglandin sehingga terjadinya kontraksi uterus (Muntari, 2014). Perubahan hormon pada saat haid sering dianggap sebagai penyebab emosi perempuan tidak stabil. Jenis sakit ini banyak menyerang remaja dan berlangsung sampai dewasa (Murwitasari, 2017).

Kondisi stress dan cemas yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi COVID-19 ini dapat menyebabkan meningkatnya dismenorea. Allo, et al. (2017) menyebutkan bahwa dismenorea dapat menyebabkan perempuan menjadi lebih sensitif dan cepat emosi karena produksi hormon estrogen pada perempuan berbeda-beda, salah satu fungsi hormon estrogen yaitu meningkatkan kadar serotonin yang berperan dalam mood atau emosi. Oleh sebab itu dibutuhkan regulasi emosi agar mampu mengendalikan dan mengontrol pikiran serta perasaan tentang pengalaman nyeri yang dirasakan pada saat haid, dengan begitu remaja dapat berpikir secara positif dan memunculkan emosi yang positif sehingga nyeri yang dirasakan pun akan berkurang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan dismenorea pada mahasiswi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Dismenorea Pada Mahasiswi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Selama Pandemi COVID-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi regulasi emosi pada saat menstruasi pada Mahasiswi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19
2. Mengidentifikasi intensitas nyeri pada saat dismenorea pada Mahasiswi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19
3. Membuktikan hubungan antara regulasi emosi dengan dismenorea pada Mahasiswi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga selama pandemi COVID-19

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dari segi teoritis, terutama teori tentang regulasi emosi dengan dismenorea serta dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan dan dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu psikologi pada umumnya, khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial dalam mengkaji regulasi emosi remaja saat mengalami dismenorea. Mengingat pentingnya regulasi emosi dalam proses interaksi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat memberikan gambaran secara khusus mengenai regulasi emosi sehingga mahasiswa dapat meregulasi emosinya agar dapat terkontrol dengan baik terutama saat mengalami dismenorea agar nyeri saat yang dirasakan tidak semakin parah.
2. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu bahan acuan yang dapat membantu mahasiswa untuk meminimalisir timbulnya emosi, agar mahasiswa tidak mengalami nyeri yang lebih hebat saat menstruasi.
3. Bagi tenaga kesehatan, penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang kesehatan reproduksi wanita khususnya dismenorea sehingga bagi tenaga kesehatan dapat membantu mahasiswa khususnya dalam mengatasi nyeri yang dideritanya.

1.5 Resiko Penelitian

Risiko penelitian minimal karena responden hanya perlu mengisi kuesioner, akan tetapi penelitian ini mungkin dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada subjek yang diteliti dikarenakan alat ukur yang berupa kuesioner mengandung pertanyaan yang bersifat pribadi. Namun untuk mengatasi hal tersebut, kuesioner dibuat sedemikian rupa mengikuti segi etika kebidanan dengan memperhatikan persetujuan, anonimitas, dan kerahasiaan. Penelitian ini tidak membahayakan karena tidak ada risiko fisik maupun psikis terhadap responden, namun peneliti telah mempertimbangkan beberapa risiko lain yang mungkin dapat terjadi. Maka dari itu, peneliti memberikan penjelasan dan meminta persetujuan

kepada calon responden sebelum dilakukan penelitian. Risiko yang dapat terjadi antara lain :

1. Hilang atau berkurangnya waktu yang dimiliki oleh responden.
2. Terganggunya kegiatan atau rutinitas dari responden.